

# Programme des activités

N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information. Le prix de participation de chaque activité inclut la collation/le repas,  **tout le matériel nécessaire pour l'activité**  ou encore l'hébergement.  **Ce programme peut être modifié chaque semaine au regard des conditions météo. Merci de consulter notre site [www.sportouverte.ch](http://www.sportouverte.ch)**

Accueil et informations sur rdv avec Pierre (079 217 36 42) ou Théo (076 758 74 44) pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités.

**Bienvenue à toutes et à tous ! Notre adresse : Chemin des Avelines 4, 1004 Lausanne**

Activités régulières

lundi	mardi	Mercredi matin	mercredi après-midi
<p><b>Fitness</b></p>  <p><b>10h à 12H30</b> Locaux de SPort'ouverte Participation : 2CHF</p> <p><b>Badminton</b></p>  <p><b>14h30 – 16h00</b> Club de Lausanne-Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Théo 076 758 74 44 Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b> Découverte de la région, visitez tout en marchant</p>  <p><b>9h30 – 16h30</b> Rdv à SPort'ouverte Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21 ou Théo 076 758 74 44 ou Philippe 076 574 00 64 Participation : 2 CHF, pique-nique inclus</p>	<p><b>Yoga</b> Initiation pour un bien-être physique et mental,</p>  <p><b>10h30 – 11h30</b> Locaux SPort'ouverte Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Gym douce/cardio-training</b></p>  <p><b>de 14h à 16H30</b> Locaux de SPort'ouverte Participation : 2 CHF</p> <p><b>Voile</b></p>  <p><b>14h - 17h</b> RDV au port de Vidy Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64 Participation : 2 CHF</p>
Jeudi 4 juillet	Jeudi 18 juillet	Jeudi 25 juillet	
<p><b>Sortie ski nautique</b></p> <p><i>La glisse sur l'eau</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	<p><b>Sortie nautique</b></p> <p><i>À l'aise à Saint-Blaise</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	<p><b>Descente de l'Aar</b></p> <p><i>Descente de l'Aar dans les règles de l'art (dans le calme et la bonne humeur)</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Théo 076 758 74 44</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	
<p><b>Inscriptions obligatoires pour les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64 – Séverine 077 441 61 21 – Théo 076 758 74 44.</b></p>			

Activités spéciales